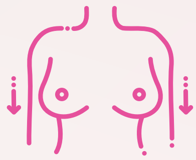
الفحص الذاتي للثدي

ينصح بالقيام بعملية الفحص الذاتي للثدي بعد مرور ٧-١٠ أيام بعد اليوم الأول من الدورة الشهرية، يكون الثدي في هذه الفترة أكثر ليونة وأقل تماسكًا. في حال كنتِ حاملاً أو بعد سن اليأس يمكنك القيام بعملية الفحص الذاتي في أيٍ وقت يناسبك، ولكن يفضل القيام به في ذات الوقت من كل شهر. في حال كونك مرضعاً يمكنك القيام بالفحص في ذات الوقت المعتاد ولكن بعد عملية الإرضاع الطبيعية لطفلك أولاً.



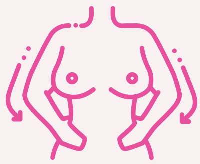
الخطوة 1

اخلعي ملابسك من الوسط للأعلى وقفي أمام المرآة واتركي يديك باسترخاء على جانبيك، في حال كونك لا تستطيعين الوقوف بشكل مريح يمكنك القيام بهذه الخطوة جلوساً.



الخطوة 2

لاحظي أي تغيرات قد تطرأ على منطقة الحلمات مثل أي تمدد غير طبيعي أو الإنجذاب إلى جانب بشكل غير معتاد أو تغير في الإتجاه. إن أي إفرازات غير طبيعية في الحلمة قد يكون علامة على ضرورة استشارة الطبيب



الخطوة 3

ضعي يديك على خصرك واضغطي للأمام وحركي جذعك يميناً ويساراً ولاحظي أي تغيرات. في حال عدم تمكنك من وضع يديك على خصرك يمكنك عقدهما نحو الصدر وذلك لشد الثديين ولاحظة أي تغيرات.



الخطوة 4

ضعي يديك على خصرك وقومي بإمالة جذعك للأمام مما يساعد على تدلي الثديين للأسفل واعطائك فرصة ملاحظة أي تغير في وزن أو شكل احداهما.



الخطوة 5

تحسسي المنطقة التي تعلو الفص (منتصف القفص الصدري) والبحث عن أي تكتلات أو عقد بحجم حبة البازلاء.



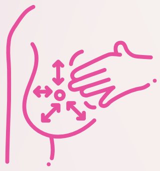
الخطوة 6

ابحثي عن أي انتفاخات او سماكة تحت الإبط عندما تكون ذراعك مسترخيه استخدمي ذراعك الأخرى لتحسس المنطقة من الأعلى للأسفل بحركة بطيئة ثم من اليمين لليسار للبحث عن أي تغيرات.



الخطوة 7

ضعي وسادة تحت كتفك الأيسر ويدك اليسرى خلف رأسك وتحسسي الثدي الأيسر باستخدام كريم أو مرطب لجعل الحركة أسهل.



الخطوة 8

يجب أن تتحرك يدك في خطوط متوازية ومستقيمة لتغطية كامل الثدي بدءً من أعلى الكتف ونزولاً لمنطقة الإبط وتكرار الحركة حتى الوصور لمنتصف الصدر

الإتحاد .. قوة

الشرقية وردية ١٣